12+



ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА
№ 08 (32) АВГУСТ 2013
www.k-k-z.ru
www.ключикздоровью.рф

Питание ▸ вода ▸ воздух ▸ отдых ▸ солнце ▸ физические упражнения ▸ воздержание ▸ вера

# Ваши КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ



## МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

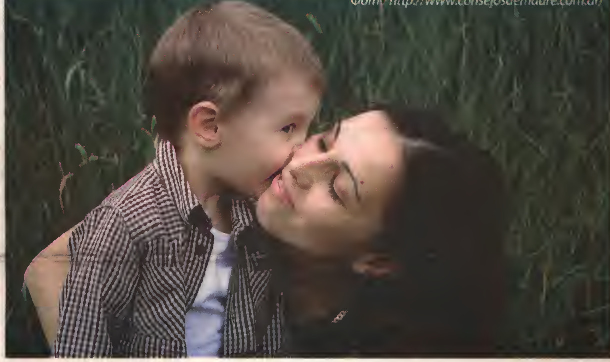


Фото: http://www.consejosdemadre.com.ar/

### ВСЕМИРНАЯ НЕДЕЛЯ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

Всемирная неделя грудного вскармливания проводится с 1 по 7 августа по инициативе Всемирной организации здравоохранения. Её цель — информировать женщин о пользе грудного вскармливания для здоровья ребёнка. Согласно данным Всемирного альянса поддержки грудного вскармливания, грудное вскармливание — наилучший способ обеспечить новорождённых детей необходимыми им питательными веществами. ВОЗ, в свою очередь, рекомендует исключительно грудное вскармливание детей до достижения ими шестимесячного возраста, а после — продолжать его вместе с надлежащим прикормом. Кроме того, к кормлению детей следует приступать уже в течение первого часа после родов. ВОЗ и ЮНИСЕФ совместно разработали Глобальную стратегию по кормлению детей грудного возраста. Эта программа должна обеспечить улучшение питания младенцев, их рост и развитие, а также укрепление здоровья. Всё это должно способствовать повышению процента выживания детей грудного и раннего возраста.

**Источник: www.calend.ru**

### ТЕЛЕФОНЫ И ПЛАНШЕТЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПЕРЕД СНОМ, ВЫЗЫВАЮТ СТРЕСС

Если человек пользуется прелестями цивилизации, вроде телефона или планшета, прямо перед отходом ко сну, он загоняет организм в состояние стресса. Как отмечает Live Science, было проведено соответствующее исследование. Оказалось, подобная активность в течение двух часов до сна повышала уровень стресса.

А вот тренировки и чтение не производили данного эффекта. Вероятно, использование технических новинок нарушало нормальное течение сна (вреден свет от экранов, подавляющий выработку мелатонина). Было доказано, что СМС и «прогулки» по сети повышают риск бессонницы. А это способствует аккумулированию стресса.

### ИЗ-ЗА ЛЕНИ И НЕХВАТКИ ДЕНЕГ РОССИЯНЕ НЕ ЗАБОТЯТСЯ О СВОЁМ ЗДОРОВЬЕ

Институт социальных исследований провёл опрос более 1200 россиян из 15 регионов страны с целью выяснить, как те оценивают собственное здоровье. В итоге состояние здоровья респонденты оценивали на твердую «тройку». 44 % считали его удовлетворительным, 35 % — хорошим, 6 % — очень хорошим.

Интересно, что каждый десятый чувствует себя плохо, а три человека из 100 — очень плохо. Заботящихся о себе — 8 %. Более трети респондентов (37 %) мало заботятся о своём здоровье. Здоровый образ жизни ведут 17 %, «скорее да, чем нет» — 42 %. Вредят своему здоровью 37 %. Показательно: 54 % говорили о важности правильного питания, но соблюдали рекомендации только 36 %. К врачу обращаются 64 %, а 51 % выбирает самолечение. К нетрадиционной медицине в лице знахарей прибегают 4 %. Каждый четвёртый ждёт, «когда само пройдёт». Во многом такое отношение связано с отсутствием денег на медуслуги (актуально для 42 %).

Больше всего россияне хотят отказаться от сигарет и алкоголя (44 %). Также люди стремятся к отдыху по выходным и праздникам, фитнесу, приёму витаминов и походам в баню. Основная беда — лень (41 % не могут её победить) и усталость (39 %). Далее идут загруженность на работе, отсутствие времени и вредные привычки.

### АНТИСОЦИАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ РЕБЁНКА СВЯЗАНО С ВОЗДЕЙСТВИЕМ ТАБАКА

Маленькие дети — жертвы пассивного курения — впоследствии будут вести себя агрессивно и демонстрировать антисоциальное поведение, говорит новое исследование Университета Монреаля.

Пассивное курение гораздо опаснее активного. Чем раньше ребёнок подвергается воздействию дыма, тем больше урон, ведь в детстве происходит активное развитие мозга. Данные примерно 2055 детей (с самого рождения и до 10 лет) говорят о том, что часть из них были жертвами пассивного курения.

В расчёт принимались даже факты временного воздействия табака. Эти дети чаще вели себя агрессивно к концу четвёртого класса. Получается, пассивное курение может предсказывать девиантное поведение.

### ЧАЙ С РОМАШКОЙ ОБЛАДАЕТ ПРОТИВОРАКОВЫМИ СВОЙСТВАМИ

В цветочном чае учёные из Университета Огайо нашли апигенин — соединение, которое может ослаблять раковые клетки. Клетки рака груди живут дольше обычных клеток и легче распространяются. Но соединение решает данные проблемы, одновременно с этим делая рак чувствительным к химиотерапии.

Помимо чая с ромашкой, соединение можно найти в петрушке и сельдерее, а также во многих фруктах и овощах. Кстати, апигенин обладает и противовоспалительными свойствами. Он также помогает специальным белкам корректировать аномалии в РНК, стоящие за 80 % случаев рака.

Исследование показало: апигенин связывается примерно с 160 белками в теле человека. Возможно, аналогичным образом действуют и другие противораковые соединения из продуктов питания. Большинство же лекарств воздействуют только на одну молекулу.

*По материалам сайта «МедДейли»*
*Печатается в сокращении.*
*Полная версия — на сайте meddaily.ru*

# МАСТИТ

***Что такое мастит? Как предупредить эту болезнь, а, в случае возникновения, вылечиться в короткие сроки? Ответы на вопросы об этом, к сожалению, распространённом заболевании и его симптомах интересны всем женщинам.***



**Часто ли болеют маститом?**

Мастит — это воспаление молочной железы, которое может сопровождаться или не сопровождаться инфекцией. Двумя основными причинами мастита являются лактостаз (застой молока) и инфекция.

В среднем маститом болеют до 5 % кормящих женщин. Среди заболевших большинство (до 85 %) — первородящие, что связано с нарушением проходимости молочных протоков из-за неумелого кормления и сцеживания молока. У женщин старше тридцати лет, рожающих не впервые, болезнь может быть связана с ослаблением защитных сил организма в результате текущего патологического процесса. У них симптомы мастита могут налагаться на клиническую картину иного заболевания.

Иногда (крайне редко) мастит проявляется как вторичное заболевание — вследствие развития послеродовой инфекции, локализующейся в половых органах.

**Как предупредить заболевание?**

Обычно инфицируются молочные железы через трещины сосков или молочные протоки. Молочный стаз обычно является основной причиной мастита и может сопровождаться или прогрессировать в инфекционное воспаление.

Чтобы предупредить болезнь, придерживайтесь следующих советов:

- Правильно прикладывайте ребёнка к груди. При сосании ребёнок должен располагаться у вас на руках, он должен лежать на боку, его животик — к вашему животу. Следите, чтобы малыш захватывал и сосок, и ареолу (околососковый кружок).
- Не забирайте грудь у малыша раньше, чем он сам её отпустит.
- Кормите ребёнка по его желанию, а не по графику. Редкие кормления по режиму приводят к плохому опорожнению груди, а голодный ребёнок часто травмирует сосок.
- Не сцеживайте молоко без необходимости. Это увеличивает количество вырабатываемого молока и может провоцировать застой.
- Не придерживайте пальцами грудь во время кормления (например, около носа малыша), чтобы не пережимать протоки.
- Подбирайте удобный бюстгалтер по размеру.
- Не спите ночью на животе. Это положение может спровоцировать закупорку молочного протока.
- Избегайте стрессов и переутомления. Отдыхайте при каждой появляющейся возможности.

**Характерные признаки мастита**

Выражены симптомы мастита, как правило, явно. Начало заболевания обычно острое и часто приходится на вторую-четвёртую неделю послеродового периода. Температура тела резко возрастает до 38 – 39°C, развивается озноб, общая слабость. Появляется разбитость, головная боль. Молочная железа делается болезненной на ощупь. Лечением мастита нужно заняться незамедлительно!

**Лечение**

Если лечение начато с появлением первых признаков, то оно, как правило, даёт хорошие и быстрые результаты (через 1 – 2 часа исчезают местные симптомы, а общие — в течение 6 часов).

Некоторые рекомендации:

- Продолжайте кормить ребенка поражённой грудью и, более того, каждое кормление начинайте с прикладывания к этой груди, кормите чаще обычного, пока явления мастита не исчезнут.
- Хорошо начать с тёплого компресса на грудь (намочите махровое полотенце в горячей воде и хорошо отожмите) — это уменьшит боль и напряжение. После этого можно положить прохладный компресс (намочите полотенце в прохладной воде и хорошо отожмите) — это уменьшит выработку молока. Оставьте холодный компресс до его нагревания (как правило, 15 минут) и снимите. В случае гнойного мастита тепло применять нельзя.
- Лёгкий поглаживающий массаж груди кончиками пальцев в направлении от периферии к соску в течение 10 минут рефлекторно уменьшает отёк железы путём раскрытия лимфатических сосудов.
- Внутрь можно принимать чай из цветков эхинацеи (5 целых цветков или 2 ст. ложки измельчённых цветков залить 0,5 л кипятка, выпить за день) в течение 10 дней.
- Если ваши усилия в течение 1 – 3 дней не дают эффекта, либо повысилась температура тела, боль не уменьшается, уплотнение нарастает, скорее всего, врач посоветует вам применять антибиотики, и это вполне оправданно.

**Наталья Павлова,**
*врач, г. Емва*



# ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ПОЛЬЗЕ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

***О пользе материнского молока собрано достаточно много фактов. Но каждое новое исследование доказывает, что кормление грудью является удивительным процессом, влияющим на всю дальнейшую жизнь ребёнка.***

На грудном вскармливании ребёнку легче стать умненьким. Это подтверждают, как минимум, три исследования:

**1.** По результатам проведённого в 3 года теста на уровень интеллекта, выяснили, что детки с маленьким весом, но питавшиеся первые полгода грудным молоком, показали более высокие результаты, чем те, которые были в нормальном весе, но питались смесью.

**2.** Американские исследователи, сравнившие способности детей, получавших материнское молоко и лишённых такой возможности, установили, что каждый месяц кормления грудным молоком повышает баллы успеваемости сначала в школе (примерно на 0,019 балла), а в дальнейшем и в институте (около 0,014), т. е. один год грудного вскармливания увеличивал школьные и институтские оценки примерно на 0,23 балла.

**3.** Недавние NICHD-исследования показали, что грудное молоко содержит важные жирные кислоты, которых способствуют развитию мозга у ребёнка.



В материнском молоке учёными обнаружены стволовые клетки, которые ведут себя идентично эмбриональным стволовым клеткам и являются перспективными при лечении диабета, травм позвоночника и болезни Паркинсона.

Грудное молоко положительно воздействует не только на желудочно-кишечный тракт, иммунитет ребёнка, но и снижает риск заболевания сахарным диабетом у ребёнка (как и процесс кормлению грудью у самих мам), детской лимфомы, рассеянного склероза, хронических заболеваний печени, мочеполовых инфекций, лейкемии, колита, болезни Крона, астмы, экземы (кстати, для мам кормление грудью примерно в 5 раз снизит риск).

**Наталья Мажирина,**
*www.roditeli.ua*

# ГЛОТОК СВЕЖЕГО ВОЗДУХА

***Есть воздух, за считанные минуты позволяющий человеку успокоиться и восстановить энергию. Он находится возле водопадов, в лесу, в горах, образуется после дождя. Поэтому период отпусков лучше всего использовать для восстановления здоровья на свежем воздухе.***



Фото с сайта freepik.es

Во время прогулок на свежем воздухе в организме происходит много изменений. Увеличивается частота дыхательных движений и сердечных сокращений. Причём, происходит наступление этих эффектов постепенно, а не резко, что активизирует обмен веществ в тканях сердца и тренирует сердечную мышцу, приучая её, таким образом, к нагрузке. Тренированная сердечная мышца будет легче переносить физические нагрузки, а это и есть механизм снижения риска заболеваний сердца.

Прогулки на свежем воздухе оказывают благотворное воздействие и на опорно-двигательный аппарат. Во время прогулки мышцы разогреваются и как бы разминаются, улучшается их кровоснабжение.

Прогулки с вдыханием свежего чистого воздуха улучшают условия для сжигания лишних калорий. Поэтому после застолья, да и просто после обеда или ужина так полезно пройтись по улице и подышать свежим воздухом, который поможет организму справиться с перевариванием пищи и предотвратит образование лишнего веса.

Для пеших прогулок на свежем воздухе подойдут любые маршруты. Это может быть и просто прогулка по дороге с работы. Важно только осуществлять её не вдоль автомобильной трассы, а хотя бы в нескольких десятках метров от неё.

Если прогулки кажутся вам скучными, найдите себе интересного собеседника, заведите собаку, приобретите плеер, в который можно поместить любимую музыку, а затем наслаждаться ею или аудиокнигами. Вариантов для собственной мотивации к прогулкам на свежем воздухе очень много!

**Морской воздух**

Ежедневные прогулки по морскому берегу способны принести нашему организму гораздо больше пользы, чем посещение врача и приём лекарств. Вот почему врачи рекомендуют минимум двухнедельный ежегодный отпуск на море: полученный заряд здоровья укрепит иммунные силы организма, поднимет тонус, который сохранится надолго и поможет противостоять многим инфекциям в течение года.

Морской воздух насыщен солями (йодом, хлоридом натрия), которые наше тело воспринимает не только с дыханием, но и открытыми участками кожи. Баланс микроэлементов способствует регенерации клеток и поддержанию нормального внутриклеточного состава, что важно для замедления процесса старения.

**Лесной воздух**

Лесной воздух является одним из мощнейших средств оздоровления человеческого организма. Он насыщен озоном, максимально очищен от пыли и вредных примесей, наполнен ароматами листвы, трав, хвои. Лесной воздух насыщен ещё и фитонцидами. Их количество зависит от вида деревьев, произрастающих в лесу. Анализ воздуха показал, что наиболее богат фитонцидами воздух соснового и любого другого хвойного леса. Один гектар соснового леса за сутки выделяет в атмосферу до пяти килограммов фитонцидов. Особенно сильно выделяют фитонциды такие деревья и кустарники, как сосна, кипарис, клён, калина, магнолия, жасмин, белая акация, ольха, берёза, граб, ива и тополь. В основном растения наиболее щедро выделяют фитонциды в начале лета. Учёные при изучении микрофлоры различных лесов установили, что воздух кедрового и соснового лесов практически стерилен. Активные вещества этих деревьев угнетают даже туберкулёзную палочку.

Значение воздуха соснового леса огромно. Оно оказывает благотворное влияние на центральную и симпатическую нервную систему человека, повышают общий тонус и иммунитет организма.

В лесном воздухе содержится в три раза больше лёгких отрицательно заряженных ионов, чем в обычном. Количество положительных ионов существенно ниже. Аэроионы лесного воздуха оказывают положительное влияние на состояние здоровья человека: они снимают усталость и стрессовое состояние, восстанавливают работоспособность, стимулируют деятельность всех жизненно важных систем организма, нормализуют артериальное давление, улучшают вентиляцию лёгких.

Люди, у которых наблюдаются различные отклонения в деятельности верхних дыхательных путей и лёгких, лучше всего будут чувствовать себя в хвойном лесу, где воздух насыщен физиологически активными веществами, такими как скипидар, пинены, аэрозоли эфирных масел хвои. Сердечникам, наоборот, длительное пребывание в хвойном лесу противопоказано, особенно когда очень жарко. В этом случае у них могут возникнуть головная боль, шум в ушах, затруднение дыхания, сердечные боли. Лучше для них подойдёт воздух лиственного и смешанного лесов. Противопоказано длительное нахождение в сосновом лесу в летнее время года гипертоникам, страдающим ишемической болезнью сердца и ревматизмом.

**Горный воздух**

Горный воздух — также идеальное лекарство для сердечников. Особенно для тех, кто страдает ишемической болезнью сердца. Чистый и свежий, он повышает адаптацию организма к пониженному содержанию кислорода в крови, улучшает циркуляцию крови по сосудам. Для таких больных показано сочетание гор и воды. Подобное сочетание больные могут найти на курортах Иссык-Куля, Кавказа и в Альпах. Ещё один эффект от разрежённого горного воздуха — повышение устойчивости организма к повреждающему действию радиации. Но поездки в горы показаны не всем. Если вы страдаете сосудистыми расстройствами и пониженным давлением, то горы вам не рекомендуются.

Конечно же, свежий воздух лесного массива, морской воздух, а тем более горный — это наилучший вариант для прогулок. Но не всегда это доступно. Поэтому просто не забывайте почаще бывать на улице.

**Подготовила**
**Людмила Яблочкина**

# НЕУТОМИМЫЙ НАСОС — СЕРДЦЕ

Наше сердце, бьющееся не уставая и без сознательного участия с нашей стороны, — ярчайший пример тонкого разумного Божественного проектирования. Четыре отдельные камеры (два предсердия и два желудочка) согласованно работают для перекачивания крови, при этом артериальная (обогащённая кислородом) кровь не смешивается с венозной (обогащённой углекислым газом). Причём, (это удивительно!) кровь из правого желудочка идёт к лёгким под низким давлением (если бы было иначе, хрупкая ткань лёгкого разорвалась бы), а из левого желудочка ко всем органам — под высоким. Кровь циркулирует только в одном направлении — в аорте со скоростью 50 см/с, в капиллярах — 0,5 см/с. Обратному току крови из аорты в сердце препятствуют сердечные клапаны. Могут ли дарвинисты объяснить пошаговое эволюционное формирование клапанов? Вряд ли это получится, поскольку всем переходным формам эволюция уготовила бы сердечную недостаточность, и они были бы выметены железной рукой естественного отбора.

Чтобы прокачать ежеминутно без устали в среднем 5 литров крови, отделы сердца последовательно сокращаются и расслабляются за счёт автоматически возникающих в нём импульсов. Небольшой участок специализированной нервной ткани в сердце генерирует свои собственные электрические импульсы, заставляющие сердечную мышцу сокращаться. Можете ли вы себе представить, что такой совершенный механизм с чётким ритмом работы формировался в процессе эволюции? Это невозможно, ведь отсутствие изначально заложенного чёткого ритма работы сердца обрекает любой организм на гибель.

## Я ДИВНО УСТРОЕН



Непредвзято мыслящему человеку должно быть ясно: происхождение сердца и всей сердечно-сосудистой системы не поддаётся никаким материалистическим объяснениям, а представляет собой проектирование высочайшего уровня.

**По книге Елены Титовой «Я восхищаюсь делами рук Твоих»**

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

✔ Сердце начинает биться на четвёртой неделе после зачатия и не останавливается до самой смерти.

✔ Частота сердечных сокращений плода в 2 раза больше, чем у взрослого человека, примерно 150 ударов в минуту. К тому времени, когда возраст плода достигает 12 недель, его сердце перекачивает более 60 л крови в сутки.

✔ В организме новорождённого ребёнка циркулирует всего лишь одна чашка крови. В системе кровообращения взрослого человека содержится более чем 4,5 л крови.

✔ Когда тело находится в состоянии покоя, то требуется всего шесть секунд, чтобы кровь дошла от сердца к лёгким и обратно; восемь секунд, чтобы дошла в мозг и обратно; и 16 секунд, чтобы достичь пальцев и вернуться обратно к сердцу.

# ИСЦЕЛЕНИЕ ИЛИ ПОДДЕЛКА?

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ

***Сегодня целительство разного толка приняло массовый характер. Иисус Христос предупреждал, что это знамение Его скорого пришествия. Лжецелители, управляемые духами зла, совершают чудесные исцеления, обманывая и вводя в заблуждение. Почему же фальсификаторы сегодня столь успешны?***


Фото с сайта 123rf.com

Во-первых, потому что течение большинства болезней, даже самых распространённых, сопровождается временными улучшениями. Во-вторых, часто срабатывает эффект плацебо, когда человек внушает себе, что обязательно исцелится. Организм мобилизует скрытые резервы, и на какое-то время болезнь отодвигается на задний план, но потом возвращается снова, иногда в более острой форме. В-третьих, свидетельства якобы «исцелённых» очевидцев получить несложно, и им легко поверить.

Некоторые из сегодняшних целителей не скрывают своей связи с потусторонними силами. Но большинство остальных либо выступает с претензией на научность применяемого ими метода (как, например, специалисты по иридодиагностике, гомеопатии, акупунктуре, гипнозу и т. д.), либо действует под прикрытием религии. Перед тем, как исцелить вас, они, возможно, совершат молитву. Возможно, посоветуют вам сходить в церковь. Возможно, возложив на вас руки, скажут: «Именем Господа Иисуса Христа я приказываю тебе, болезнь, оставь этого человека!» Они будут требовать от Бога исцеления для вас. И, возможно, вы даже получите исцеление от вашей язвы или рака в последней стадии. Но вот вопрос: какой силой произведено это исцеление? Некоторые из современных целителей говорят: «Бог не хочет, чтобы мы испытывали боль и страдания, и поэтому стоит только обратиться к Нему с просьбой об исцелении, Он исполнит наши требования». Но при этом врачеватели добавляют: «Недуги и болезни оставят лишь в том случае, если ваша вера будет сильна». А когда чудо исцеления не происходит, то они упрекают своих пациентов в недостатке веры.

Действительно, Священное Писание говорит, что Христос не мог совершить много чудес исцеления в своём городе Назарете из-за неверия людей, живущих в нём. В то же время в Библии нет ни одного подтверждённого мнения о том, что Иисус не брался за исцеления людей, у которых была слабая вера. Поэтому нельзя утверждать, что если человек не получил исцеление, — значит, у него слабая вера.

Бог может исцелить мгновенно, но исцеление может произойти и через медикаментозное лечение, причём не сразу, а постепенно. Иногда оно может вообще не наступить. Не потому, что Бог слаб, и не потому, что Он хочет, чтобы человек умер. Нет! Ведь Он лучше знает, что нам надо и в какое время. Он действует из любви к нам, выбирая для нас лучший путь.

В Библии описана интересная история, которая случилась с царём Охозией: *«Охозия же упал через решётку с горницы своей, что в Самарии, и занемог. И послал послов, и сказал им: пойдите, спросите у Веельзевула, божества Аккаронского: выздоровею ли я от болезни? Тогда Ангел Господень сказал Илии Фесвитянину: встань, пойди навстречу посланным от царя Самарийского и скажи им: разве нет Бога в Израиле, что вы идёте вопрошать Веельзевула, божество Аккаронское? За это так говорит Господь: с постели, на которую ты лёг, не сойдёшь с неё, но умрёшь» (4 Царств 1:2-4).*

Отношение Бога к подобным «целителям» однозначно отрицательное.

Когда человек болен, нужно обращаться к живому Богу — внимайте Его советам.

**Чем отличаются лжецелители от истинных целителей?**

***Иисус никогда не исцелял ради сенсации и не участвовал в шоубизнесе.*** Иисус никогда не исцелял ради сенсации и не участвовал в шоу-бизнесе. В каждом человеке Иисус видел, прежде всего, личность, к которой Он подходил индивидуально. Поэтому, если вы всё же решились обратиться к какому-либо целителю, выясните, насколько часто и широко он рекламирует свои услуги, проводит ли он сеансы массового исцеления? Заинтересован ли он в вашем здоровье или в собственной популярности? Господь совершает чудеса исцеления, но иногда Он действует через простые натуральные лекарственные средства, применяемые с молитвой, а порой и через медикаментозное лечение и мобилизует внутренние резервы организма.

***Господь исцелял людей бесплатно,*** лжецелители же, исцеляя от болезней, берут за это большую плату. Они лишают человека внутреннего покоя, душевного равновесия, радости и, в конечном итоге, жизни. Выясните, является ли занятие целительством средством его обогащения? Сегодняшние фальсификаторы зачастую говорят, что не берут платы, но охотно принимают пожертвования на «исследования» и предлагают купить различного рода исцеляющие «лекарственные» средства.

***Иисус никогда не создавал культ вокруг себя и Своих способностей.***

Когда однажды народ хотел сделать Его царём, Он незаметно удалился. Пётр и Иоанн, исцелив хромого от рождения человека, сказали изумлённому народу: *«Что смотрите на нас, как будто бы мы своею силою, или благочестием сделали то, что он ходит?»* И затем они засвидетельствовали, что это Иисус укрепил его и *«вера, которая от Него, даровала ему исцеление»* (Деяния 3:12, 16). Заметьте, что Божественное исцеление — это всегда путь через веру в Иисуса Христа. Принимает ли целитель благодарность себе или говорит, чтобы вы благодарили Бога? Указывает ли он на необходимость веры и покаяния? Если нет, то он не Божий целитель.

***Иисус никогда не требовал у Отца исцеления для больных,*** но смиренно просил Небесного Отца: *«Да будет воля Твоя»* (Матфея 6:10). Делает ли так целитель, к которому вы обращаетесь? Если нет, то он не Божий слуга.

***Иисус никогда не оказывал давления на разум человека.*** Исцеляемые Им и Его учениками люди всегда находились в полном сознании и потом могли рассказать об этом. Сегодняшние лжецелители часто говорят: «Если вы хотите избавиться от болезни, вы должны воздействовать на ваше подсознание».

***Иисус никогда не предлагал лекарства от всех болезней.*** Поэтому, если вам предложат панацею от всех болезней, какое-либо тайное средство или то «единственное, что вам нужно», знайте, что это фальсификация.

**Светлана Шисловская**

Библия и здоровье

## Настоящий целитель

Настоящий целитель, подобно Христу, должен обратить вас к здоровому образу жизни, указывая на необходимость правильной диеты, на целебные качества воды, солнца, движения. Однако миллионы людей говорят: «Менять образ жизни я не согласен. И если дьявол может снять боль, удалить рак и язву, то я лучше буду иметь дело с дьяволом». К сожалению, далеко не все знают, что за оказанную услугу сатана обязательно предъявит счёт. И когда болезнь, на какое-то время отодвинутая на задний план, вернётся, лечить её будет гораздо сложнее. Итак, истинное исцеление включает три аспекта:

**1.** снятие острых симптомов,
**2.** устранение причины заболевания,
**3.** поддержка восстановительных процессов.

### Библейский урок

**1. Посредством каких людей Бог производит исцеление?**
*«Грешников Бог не слушает; но кто чтит Бога и творит волю Его, того слушает» (Иоанна 9:31).* ____________________

Поинтересуйтесь нравственной стороной жизни целителя, к которому вы хотите обратиться: верит ли он в Бога, соблюдает ли Десять Заповедей? И держитесь на расстоянии от тех, кого уличите в обмане, корысти или непристойном поведении.

**2. К кому должен обращаться больной?**
*«И когда скажут вам: "обратитесь к вызывателям умерших и к чародеям, к шептунам и чревовещателям", — тогда отвечайте: не должен ли народ обращаться к своему Богу?» (Исаия 8:19).*

**☐ Богу, ☐ гадалке, ☐ целителю**

Когда у вас есть проблемы, скажите просто: «Отец Небесный, мне нужна Твоя помощь!» Помните: Он обещал помочь всем, кто обременён проблемами, греховными привычками и болезнями.

**3. На какие основные причины болезни указывает истинный целитель?** *«Не греши больше» (Иоанна 5:14).* ____________________

**ФИО** ____________________

**Почтовый индекс**__________ **Адрес**____________________

**Прошу прислать мне Библейский курс**

☐ **«Наполни жизнь праздником» (основы здорового образа жизни)**

☐ **«Удивительные открытия» (основы христианского учения)**

**Впишите ответы на вопросы, используя Библию. Вырежьте заполненный урок из газеты и пришлите в редакцию по адресу:**

**424028, Россия, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30, «Ваши ключи к здоровью», Библейский урок.**

**В ответ вы получите бесплатные библейские уроки по основам христианской веры или по основам здорового образа жизни (на ваш выбор).**

# ПЛАНЫ БОЖЬИ — ЛУЧШИЕ ДЛЯ НАС

***В нашей жизни случается так, что мы долгое время молимся о больном родственнике, но болезнь не отступает. Почему подобное наблюдается в нашей жизни? Если Бог — любящий Отец, желающий помочь нам, а мы — Его дети, прибегающие к Нему за помощью, то почему ничего не меняется?***

**Наша инструкция для Господа**

В Евангелии от Иоанна записана такая история: *«Есть же в Иерусалиме у Овечьих [ворот] купальня, называемая по-еврейски Вифезда, при которой было пять крытых ходов. В них лежало великое множество больных, слепых, хромых, иссохших, ожидающих движения воды, ибо Ангел Господень по временам сходил в купальню и возмущал воду, и кто первый входил [в неё] по возмущении воды, тот выздоравливал, какою бы ни был одержим болезнью. Тут был человек, находившийся в болезни тридцать восемь лет. Иисус, увидев его лежащего и узнав, что он лежит уже долгое время, говорит ему: хочешь ли быть здоров? Больной отвечал Ему: так, Господи; но не имею человека, который опустил бы меня в купальню, когда возмутится вода; когда же я прихожу, другой уже сходит прежде меня. Иисус говорит ему: встань, возьми постель твою и ходи. И он тотчас выздоровел, и взял постель свою и пошёл» (Иоанна 5:2-9).*

Иисус задаёт, казалось бы, странный вопрос больному: *«Хочешь ли быть здоров?»* Но посмотрите, как отвечает больной человек: «Да, я хочу выздороветь, но не имею человека, который опустил бы меня в купальню, когда возмутится вода. Когда же я прихожу, другой уже сходит прежде меня». Это говорит о том, что у больного человека помимо желания исцелиться было ясное понимание, каким образом это можно осуществить. В сознании больного человека существовал только один способ решения проблемы. Нужно было иметь сильного и проворного человека. Когда к больному подошёл Иисус, тот видел, в первую очередь, надежду на Его крепкие мускулы и быстрые ноги, но не разглядел в Нём Бога.

В наших прошениях к Богу, мы тоже не только имеем желания и не только высказываем Господу просьбы. Каждый из нас имеет чёткое представление о том, как Господь должен ответить, как Он обязан поступить, что Он должен сделать.

Как вы думаете, Господь мог отнести больного к воде первым? Он мог привести в движение воду? Почему же Он этого не сделал?

Христос хотел преподать всем нам урок. Читая этот отрывок, мы открываем для себя истину, которая характеризует, в первую очередь, Бога, даёт нам особое знание о Нём. Этот эпизод показывает, что Бог не ограничен в Своих действиях нашими представлениями о решении имеющихся проблем. Господь избрал совершенно иной путь. Он исцелил больного простым словом: «Встань, возьми постель твою и ходи». У Бога всегда есть лучший путь решения нашей проблемы. Если вам кажется, что Господь медлит, пожалуйста, пересмотрите ваши представления о Боге. Наш Бог — Всесильный, Он может отворить двери там, где мы их не видим.

Когда спасённые люди соберутся на небесах, Господь откроет нам, как в панораме, историю нашей жизни, покажет все возможности, которые мы имели, и все просьбы, оставшиеся без ответа. Когда мы поймём, что Бог повёл нас другой дорогой, и увидим, куда бы нас привёл наш собственный путь, мы падём на колени, воздадим славу и благодарность Богу и скажем: «Спасибо, Господи, что в Твоей мудрости Ты не открыл мне ту дверь, о которой я Тебя так долго просил». В Своей чуткой заботе и любви к нам Тот, Кто понимает нас лучше, чем мы сами понимаем себя, часто не позволяет нам эгоистично стремиться к удовлетворению наших честолюбивых замыслов… Часто наши планы терпят крах именно потому, чтобы Божьи планы в отношении нас могли успешно осуществиться… В будущей жизни тайны, которые здесь досаждали нам и огорчали нас, раскроются. Мы увидим, что наши, казалось бы, не услышанные молитвы и не оправдавшиеся надежды обернулись для нас самыми лучшими благословениями.

Продолжайте познавать, Кто такой Бог. Всего вы не поймёте — реальный Бог намного шире того образа, который может вместить наш разум. Не умаляйте Бога до уровня своего ума. Не ограничивайте действия Бога своими способами решения проблем, разрешите Богу оставаться Всемогущим и Всеведущим Богом в вашей жизни.

**Артур Штеле**

*Фото: Светлана Дегтярёва*



# ИСЦЕЛЕНИЯ В ЮЖНОЙ ОСЕТИИ

***Только вернувшись из Крымска, который пострадал от наводнения, не распаковывая все нужные для поездки вещи, медики-миссионеры выехали в новое путешествие — в Южную Осетию, в посёлок Дминск. Цель их поездки — научить простым, но действенным методам восстановления организма от многих заболеваний, и конечно, помочь людям обрести веру в живого Бога. Они с радостью делятся результатами своей поездки.***

Южная Осетия притягивает к себе своей красотой, могущественными заснеженными высокими горами, чистым воздухом, которым хочется дышать и дышать, открытыми, добрыми людьми и их гостеприимством. Ни одна женщина не сможет так вкусно приготовить осетинский пирог, как это делает осетинка. Война, которая произошла в 2008 году, не сделала жителей Южной Осетии злыми. Они остались такими же добрыми и открытыми.

Эта четвёртая поездка отличилась от предыдущих. Горный перевал встретил нас сильным снегопадом. Микроавтобус постоянно застревал в сугробах, ехал два километра в час, его бросало из стороны в сторону. С одной стороны — горные скалы, а с другой — пропасть. Нам пришлось идти пешком. Дорога была скользкая, мокрый снег промочил одежду, обувь, люди не могли идти, падали, было холодно, но это не испугало и не разочаровало нас. С Божьей помощью мы добрались до места. В молитвенном доме, где мы принимали людей и жили сами, было тепло и уютно.

Мы приняли 35 человек. Люди приходили с разными заболеваниями. В основном, это были болезни суставов, костей и желудочно-кишечного тракта, а также сердечно-сосудистые заболевания.

Практически у всех выявились нарушения в деятельности щитовидной железы, были жалобы на плохой сон, заболевания нервной системы, сахарный диабет. Но благодаря простым методам — гидротерапии, фитотерапии, молитвам и доброму отношению к этим людям, — их состояние улучшалось! Мы видели, как Бог совершал Своё исцеляющее действие. Прошло два-три дня, и у наших пациентов загорелись глаза, открылись сердца, наступило долгожданное для них облегчение, спины и колени перестали болеть, руки стали подниматься, возвратился сон, давление пришло в норму, головные боли исчезли. Восемь принципов здоровья так просты в применении, и как же они благотворно влияют на здоровье человека! Сколько бесед, рекомендаций было проведено с каждым пациентом!

Порадовал местных жителей и кулинарный класс — каждый день было что-то вкусное для наших гостей. Сборы трав были подобраны индивидуально.

У одной нашей пациентки во время войны сгорел дом, и она надышалась угарным газом. Она приходила к нам на лечение, и уже на четвёртый раз после процедур перестала задыхаться, появились силы трудиться, перестала болеть голова.

Был также и мужчина, который остался очень доволен нашим массажем, поскольку ему было с чем сравнивать: раньше он ездил в разные санатории, платил большие деньги, но облегчение не получал. А здесь после третьего дня процедур у него перестали болеть спина и ноги, нормализовалось давление.

Приходили люди, которые особо заинтересовались нашей верой, задавали вопросы, принимали участие в субботнем служении. Спасибо всем, кто молился, встречал и помогал. Да благословит вас Бог!

**Татьяна Фазлеева,**
*медик-миссионер, г. Новочеркасск*

Не зависимость

# КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК?

***С чего начать мероприятия по снижению веса: с выбора подходящей диеты или положительного настроя? В первую очередь необходимо осознать причины избыточного веса. Проанализируем основные из них.***

Наша нервная система состоит из триллионов клеток, которые называются нейронами. Работа нейронов, постоянная передача информации от одной клетки к другой лежат в основе процесса выработки привычки. Постоянно повторяющееся действие закрепляется и становится привычкой, которая остаётся с нами практически навсегда. Например, сначала ребёнок не может держать ложку, подносить её ко рту, но со временем он кушает уверенно, не прикладывая никаких усилий. На это уходит несколько месяцев. Вся наша жизнь состоит из привычек.

**Измени привычки — изменится жизнь!**

Если выработанную привычку мы вынуждены не повторять в течение длительного времени, она слабеет. Например: человек-правша сломал правую руку. Ему приходится делать всё левой рукой: писать, есть, брать что-то, то есть использовать её постоянно. После снятия гипса, если он продолжит пользоваться двумя руками, привычка не пропадёт. Но если он начнёт опять использовать только правую руку, то, со временем, левая снова станет малоактивной.

Если вы хотите избавиться от какой-то привычки, то, в первую очередь, необходимо принять решение. Когда мы перестаём совершать какое-то действие, нейронные связи разрушаются. Но мы не можем просто вычеркнуть отрицательную привычку. На её место необходимо поставить другую привычку и сделать её активной, доминирующей. Только так мы можем избавиться от старой привычки. Для этого нужно желание, сила воли, план и поддержка друзей, семьи.

Будет нелегко приучить себя к новой привычке, но главное — продержаться первые три недели. Потом она превратится в автоматическое действие и не будет причинять неудобств. Чем дольше мы будем её практиковать, тем естественнее и приятнее она будет для нас. Чем реже мы будем возвращаться к старой привычке, тем быстрее придёт новая.

**Если хочешь — изменись! Никогда не поздно!**

Некоторые дурные привычки мы приносим с собой из детства. Поэтому важно не позволять детям повторять что-то плохое.

Возможно, вы сами понимаете, что ваши дурные привычки связаны с недостатками воспитания и социальным окружением. Тогда ваша задача — принять на себя ответственность за свою жизнь. Если переложить ответственность за плохие привычки на родителей, скорее всего, привычки останутся с вами навсегда. Измениться можно в любом возрасте. Всё в ваших руках!

Многое в нашей жизни зависит от наших решений и выбора. Не зря говорят: «Посеешь привычку — пожнёшь характер, посеешь характер — пожнёшь судьбу». Но если в очередной раз вам всё-таки приходится сдаваться в борьбе с собственными привычками, то есть испытанное средство — встать на колени и попросить помощи у Того, Кто может помочь.

**Надежда Иванова,**
*магистр общественного здравоохранения, г. Москва*

# СПАСАЮЩАЯ ЛЮБОВЬ

***Проблема алкогольной зависимости существует во многих семьях: мужья не приходят домой, теряют зарплату, увольняются с работы и т. д. История семьи Ольги и Александра Лямзиных — пример тому, как можно избавиться от зависимости и сохранить семью.***



**— Как произошло, что Саша попал в алкогольную зависимость? Он был выпивающим человеком, когда вы поженились, или это произошло спонтанно и неожиданно?**

— Нет, спонтанно и неожиданно это никогда не происходит. Это происходит постепенно, и никто не называет себя алкоголиком. Как все говорят? «Всё нормально!», «Можем остановиться, можем продолжить!»

**— Оля, что ты предпринимала для того, чтобы освободить его от этой зависимости?**

— Ну, что предпринять? Один из вариантов — кодирование. А куда деваться, ведь что-то нужно было делать. Отбирать деньги — не помогало. Говорить — не помогало. Иногда умоляла: «Ну, пожалуйста, приди трезвым. У нас нет денег. Надо посидеть с ребёнком» и так далее, но раз от разу происходило всё то же самое.

**— Саша, помогло тебе кодирование?**

— На какое-то время — да. Я закодировался и 4,5 месяца не пил. Потом решил попробовать. Мне друзья говорили: «Да ладно, пивка попей, что там». Попробовал пива — нормально, вроде бы, живой, ничего не болит, и ничего не случилось. Потом красное вино, водка. Пить начал ещё больше, чем до этого.

**— Есть ещё один необычный способ избавиться от этой зависимости. Я знаю, у вас была такая знакомая, которая помогала тебе выходить в астрал. Расскажи немного об этом.**

— Моя бывшая одноклассница — экстрасенс. Она сказала: «Давай я тебя введу в астрал. Поработаю с тобой, и ты не будешь пить». После этого сеанса я, действительно, не пил недели две, но потом снова запил и запил ещё сильнее.

**— Оля, что ты делала в этой ситуации?**

— Мало того, что ничего не помогало, потом ещё был инсульт, паралич правой стороны тела. Месяц он лежал в больнице. Кодирование и все подобные вещи до добра не доводят. В газетах часто можно встретить объявления: «Гадалки…», «Вывожу из запоя…», «Кодирую…» — этому ни в коем случае не надо верить. Избавиться от зависимости помог именно Господь! Мне попали в руки уроки по изучению Библии «Новая жизнь».

**— Они случайно к тебе попали?**

— У женщины, которая вводила Сашу в астрал, один период жизни был обращён к Богу. Она дала мне эти уроки. Прочитав их, я поняла, что Господь рядом, что Он близко. Временами я ложилась преданной собачонкой к Саше на грудь и говорила: «Ну, почитай, почитай! Это так интересно!» И Саша читал…

**— Саша, как Господь помог тебе?**

— Случилось так, что у моего друга умерла мама. Как это обычно бывает на поминках, я напился, подрался с кем-то. Мне пробили голову. Потом была больница, где меня зашивали. Когда я проснулся утром, практически ничего не помнил. Однако у меня было чёткое осознание, что никогда больше не возьму в руки рюмку.

**Оля:** Когда Саша ушёл на похороны, я обратилась к Богу: «Господи, только Ты знаешь, где он сейчас, и Ты знаешь, что должно случиться. Каковы те пути, которыми он должен придти к Тебе. Господи, я приму всё, что Ты допустишь для него. Я не буду роптать, а буду Тебе помогать». На этом моя молитва окончилась, и буквально через 10 минут друзья привели побитого Сашу. Марина, приведшая его, сказала, что когда они были дома, у неё в голове что-то ёкнуло. Она предложила мужу пойти погулять с собакой.

**Беседовала Ольга Козуля**

*«Статья подготовлена по материалам цикла программ «Лицом к лицу» телекомпании «Три Ангела». Программу можно посмотреть в эфире online на сайте* **www.3angels.ru**



**Дорогой читатель!**

Если Вы больны и нуждаетесь в молитве, если в болезни находятся Ваши близкие, обратитесь к распространителям нашей газеты (см. координаты на последней странице). Ваши друзья-христиане будут молиться о Вас. Также вы можете передать Вашу молитвенную нужду в редакцию, позвонив или прислав смс-сообщение по телефону 8-9278838483.



Да благословит Вас Бог!

# ДЕСЯТЬ ПРОДУКТОВ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

***С возрастом зрение ослабевает — это связано со старением структур глаз. Однако правильное питание и здоровый образ жизни помогут минимизировать последствия таких изменений. Есть продукты, которые способны снизить риск серьёзных заболеваний — таких, как катаракта, глаукома и возрастная дегенерация сетчатки. Первым шагом на пути к здоровому зрению станет употребление продуктов, полезных для глаз.***

**Зелень**

Обычная листовая капуста, шпинат и зелень турнепса (репы), а также брокколи содержат большое количество лютеина и зеаксантина. Эти антиоксиданты помогут защитить сетчатку от разрушения, предотвратят развитие катаракты и возрастной дегенерации сетчатки.

**Морковь**

Морковь содержит бета-каротин, защищающий клетчатку глаза от вредных солнечных лучей. Добавляйте морковь во всевозможные салаты.

**Чеснок**

Чеснок помогает защитить хрусталик глаза и предотвратить возрастные глазные заболевания, включая катаракту. Чеснок с уверенностью можно назвать супер-продуктом.

**Авокадо**

В авокадо содержится много лютеина, больше, чем в любых других плодах. Лютеин улучшает зрение и препятствует образованию большинства глазных заболеваний, включая и катаракту.

**Абрикосы**

По вечерам острота зрения заметно снижается. Для устранения проблемы вам потребуется несколько абрикосов в день. Эти фрукты богаты бета-каротином — антиоксидантом, который синтезируется в организме в важнейший витамин А. Установлено, что бета-каротин может помочь с проблемой ночного зрения. Он также имеет значение для профилактики катаракты. Морковь, сладкий картофель, дыня и тыква — также богатые источники бета-каротина.

**Цитрусовые**

Фрукты и овощи, богатые витамином С, — лимоны, апельсины, мандарины и пр. — укрепляют сосуды. Это, в свою очередь, способствует поддержанию нормального кровообращения в сосудах органов зрения, что помогает снизить риск развития многих заболеваний.

**Цельное зерно**

Неочищенные зерновые — овёс, хлеб с отрубями, изделия из муки грубого помола, используемые вместо рафинированных мучных продуктов, сослужат хорошую службу как вашему зрению, так и здоровью в целом.

**Фасоль**

Фасоль — прекрасный источник цинка, — минерала, который очень важен для здоровья глаз. Фасоль, помимо прочего, помогает витамину А попасть из печени в сетчатку для выработки меланина — пигмента, который защищает глаза от повреждения ультрафиолетом. А при надлежащем количестве цинка меланин помогает хорошо видеть в тёмное время суток и предотвращает развитие катаракты.

**Орехи и семечки**

Миндаль, грецкие орехи, семена подсолнечника, лесные орехи, арахис — богатейшие источники витамина Е — антиоксиданта, который защитит глаза от повреждающего действия свободных радикалов. Помимо прочего, витамин Е способен препятствовать прогрессированию катаракты и возрастной дегенерации сетчатки.

**Рыба**

Ценнейшая и полезнейшая рыба семейства лососевых содержит два типа омега-кислот, как 3, так и 6: эйкозапентаеновую кислоту (ЭПК) и докозогексаеновую кислоту (ДГК). Омега-кислоты очень важны для предотвращения или замедления развития глазных болезней. Также дефицит омега-кислот может вызывать синдром сухих глаз. Дополнительные источники Омега-3 — тунец, сардины, сельдь.

Результаты исследований свидетельствуют, что польза для зрения будет максимальной, если вы не станете отдавать стабильное предпочтение одному и тому же продукту, а будете их чередовать и комбинировать. Откажитесь от вредных жиров и легкоусвояемых углеводов, употребляйте разнообразные фрукты и овощи, отдайте предпочтение омега-кислотам и пищевым волокнам!

**Подготовил Тимур Герасимов**



## ГОТОВИМ ВМЕСТЕ

**ГРАНОЛА**

Чтобы с самого утра у нас было достаточно сил и энергии, необходим хороший завтрак. Для быстрого приготовления полноценного завтрака есть прекрасный вариант — гранола (или мюсли). Готовят гранолу заранее — это блюдо можно хранить несколько дней. Утром просто насыпьте гранолу в тарелку, залейте молоком или соком, и ваш завтрак — питательный и вкусный — готов! Молоко размягчит гранолу, компот или сок подойдут для сладкоежек, тем более что глюкоза наиболее полезна в начале дня. Можно добавить пюре — яблочное, абрикосовое, персиковое или любое варенье. Также украсят гранолу свежие фрукты. И, наконец, гранола вкусна сама по себе. Хрустящие хлопья очень нравятся детям!

*Состав:* 5 стаканов овсяных хлопьев «Геркулес», 1/2 стакана муки, 0,5 стакана орехов, семечек, 0,5 чайной ложки, 3 – 5 столовых ложек сахарного песка, 1/3 стакана воды, 2 – 4 столовые ложки растительного масла (без запаха), 1 стакан изюма.

*Приготовление:* сначала соедините все сухие ингредиенты: овсяные хлопья (лучше брать крупные хлопья), муку, орехи и семечки, добавьте соль. В другой посуде соедините сахарный песок, воду и растительное масло, слегка взбейте и выливайте в сухую смесь. Всё тщательно перемешайте, чтобы хлопья стали равномерно влажными. Готовую смесь выложите на противень. Вместо сахарного песка можно использовать мёд или варенье. Сахара требуется немного, потому что сладости граноле придаст изюм. Муку можно заменить овсяными хлопьями «Экстра».

Первые 15 минут духовка должна работать на максимальном огне, чтобы влага быстрее испарилась, затем убавьте огонь до минимума. Если вы готовите вечером, в электрической плите можно оставить гранолу даже на ночь, только при минимальной температуре. Смесь хорошо подсушите, так как если в продукте останется влага, он быстро испортится.

Изюм добавляют последним, за 2 – 3 минуты до окончания приготовления, чтобы не подгорел. Готовую сухую гранолу можно хранить 2 – 3 недели.

**ЗЕЛЁНЫЙ ПИРОГ ПО-АЗЕРБАЙДЖАНСКИ**

Свежая зелень очень полезна. Вряд ли вы сможете съесть за один присест 4 стакана зелени. А что, если зелень станет начинкой для пирога?!

*Состав:* По одному стакану шпината, зелёного лука, сельдерея, укропа, 3 яйца, 1 столовая ложка муки, соль по вкусу.

*Приготовление:* зелень смешать. Три яйца слегка взбить, постепенно добавить муку, посолить, промешать до исчезновения комочков. Вылить смесь в зелень, перемешать. Выложить в смазанную маслом форму для запеканок. Запекать в духовке на среднем огне 25 минут.

**ФАСОЛЕВО-ГРИБНОЙ СУП**

Фасолево-грибной суп — источник белка, который нам необходим. И это белок растительного происхождения. Белая и красная фасоль — основа супа.

*Состав:* белая и красная фасоль, репчатый лук, морковь, грибы, томат, зелень, приправа «карри».

*Приготовление:* воду в кастрюле довести до кипения. Опустить в неё сваренную фасоль. Грибы, лук и морковь пассировать, затем добавляем томат — либо в виде пасты, либо консервированные помидоры в собственном соку. Приправа «карри» придаст особенный вкус этому супу. В конце не забудьте положить в суп свежую зелень — ценнейший источник витаминов. Приятного аппетита!

*Рецепты подготовлены по материалам цикла программ «Готовим вместе» телекомпании «Три Ангела». Программу можно посмотреть на сайте* **3angels.ru**

## ЦЕРКОВЬ "ИСТОЧНИК ЖИЗНИ"

4325 Zachary Lane North,
Minneapolis, MN 55442

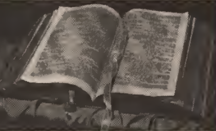
Расписание служений:
Пятница, 19:00 – 20:00 — Исследование Библии
Суббота, 10:00 – 11:00 — Исследование Библии
11:15 – 12:30 — Богослужение

*The joy of the Lord is your strength!*



Приглашаем на богослужения Церкви

## «Живое Слово»!



Каждую субботу
в 10:00 утра и
в 6:00 вечера.
Адрес: 16022 SE Stark Ave., Portland OR 97322.

Слушайте наши радиопередачи «Я так верую» на волнах «Радио 7» 1010 AM, с понедельника по четверг с 12:00 до 12:30 дня.
По четвергам в 2:00 дня — час прямого эфира.
По воскресеньям в 7:00 вечера — молодёжное Ток Шоу «Смещая Акценты».

## Телеканал открытая книга город спокен антенна 39.3



программы о здоровье, семье, молодёжные программы, музыка, проповеди и многое другое круглосуточно на канале **«Открытая Книга» 39.3** в городе Спокен
смотрите в интернете на сайте **www.openbooktv.com**

## ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ на Богослужения Церкви АСД «Парусия»!

Суббота:

С 10:00 до 11:00 — изучение Священного Писания разной тематики во всех возрастных группах.

С 11:15 до 12:30 — Богослужение (пение, молитвы, детские истории, опыты, проповедь).

**Пастор Церкви —** Виктор Крушеницкий, магистр Богословия.

**Наш адрес:**
116 Lakeland Hills Way SE,
Auburn, WA 98092.

E-mail: vkrushen04@yahoo.com
www.Steps2God.org
tel: 253-632-4098

## церковь открытая книга

1725 w.courtland ave, spokane, wa

Расписание богослужений
Пятница: 6:00 pm - Богослужение
Суббота: 9:30 am - молитвенное служение
10:00 am - Богослужение

Сердечно Вас приглашаем!

*Приглашаем всех желающих для изучения Божьего слова*

*Занятия проходят по субботам в 9:30 утра*

**АДРЕС:**
**5108 106 AVE.**
**EDMONTON, CANADA**
**ТЕЛ: (780) 465-4426**

## Центр духовного возрождения

**Богослужения проходят:**
**Пятница 19:30 вечера**
**Суббота 10:00 утра**

**1809 Gardena Ave**
**Glendale CA 91204**
**www.novoe-nachalo.com**
**(818) 662-9044**

## Центр духовного просвещения

**15318 SE Newport Way**
**Bellevue, WA 98006**
**(425) 687-6590**

**Еженедельно по субботам:**

**9:30** — молитвенное служение.
**10:00** — Библейская школа с отдельными классами для всех возрастов.
**11:15** — Богослужение: музыкальное славословие, ходатайственная молитва, рассказ для детей, личные свидетельства о Божьей силе и чудесах, проповедь Виталия Олийника, личные молитвы.

Если Вы в какую-то из суббот не в состоянии прийти на богослужение, смотрите проповедь в 12:15 дня в прямом эфире на вебсайте Центра по адресу **www.russiancenters.com**

**Филиалы Центра:**

**СЕВЕРНЫЙ — 2802 Colby Ave, Everett, WA 98201;**
**ЮЖНЫЙ — 9720 18th Street Ct. E. Edgewood, WA 98371.**
**Начало — в 10:00 утра каждую субботу.**

*Программа и содержание богослужений одинаковы в любом из мест проведения благодаря тождественности материала для Библейской школы и прямой видеотрасляции проповеди.*
*Добро пожаловать в* ***ближайшую субботу!***

## ЦЕНТР ДУХОВНОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ В ТАКОМЕ

**1301 S. Baltimore, St. Tacoma, WA 98465**

**ПЯТНИЦА** 7:00 вечера — изучение Библии и молитвенное служение.

**СУББОТА** 2:00 дня — Библейская Школа.
3:15 дня — Богослужение.
7:00 вечера — молодежное служение.

Мини-церкви в малых группах: Понедельник, вторник, четверг в 7:00 вечера.

Чтобы узнать адрес, звоните по телефону: **(253) 205-79-00**

**ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!**

**Газета «Ваши ключи к здоровью» №08(32)**
Главный редектор — Наталья Воронине.
Ответственный за выпуск не северо-западе США — Виталий Олийник. Адрес редакции: 424028, Россия, Мерий Эл, г. Йошкер-Оле, а/я 30. redaktor@sokrsokr.net
Гезета печатается в 25 городах и распространяется на территории России, стрен СНГ и Соединенных Штатов Америки.
Общий тираж 402 955 экз.
Тираж в Bellevue 6 500 экз.

Учредитель издательства не северо-западе США — Центр духовного просвещения.
Federal EIN# 42-1585367
Издается под патронатом Координеционного Совете русскоязычных церквей Христиан Адвентистов седьмого дня северо-запада США. Стоимость подписки не год, включая доставку — $20.00. Подписка вместе с газетой «Сокрытое Сокровище» — всего $30.00!
По всем вопросам связывайтесь с издательством любым удобным способом:
Russian Center P.O. 6936
Bellevue, WA 98008 (425) 687-6590
editor@russiencenters.com

Мы уверены,что рекомендации, содержащиеся в этой газете, полезны для большинства людей. Но ваш организм может иметь особенности. Поэтому, прежде чем применять все прочитанное на практике, посоветуйтесь с вашим врачом.
Редакция не сообщает читателям адреса авторов статей и не имеет возможности давать индивидуальные медицинские консультации.